

تأثير استخدام تدريبات الساكبو على الرشاقة التفاعلية وبعض مهارات الرمي من اعلي للناشئين في رياضة الجودو

د / محمد مهدي محمد الشربيني

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية – جامعة العريش

اولاً : مقدمة ومشكلة الدراسة :

تهتم الدول المتقدمة بالمجال الرياضي اهتماما كبيرا حيث انها تخصص نسبة من ميزانيتها للبحث العلمي للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي وتحطيم الأرقام القياسية ، ويتم ذلك عن طريق البحوث والدراسات في المجال الرياضي وتطوير الأساليب والطرق التدريبية لرفع قدرات اللاعب في كافة الاتجاهات وإكسابهم ميزة تنافسية في الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويشير كل من "محمد شداد" (٢٠٠٦م) ، "ياسر يوسف" (٢٠٠٥م) ان رياضة الجودو من الرياضات الشاقة والتي تحتاج الى جهد بدني وعقلي كبيرا حتى يمكن الوفاء بمتطلبات الاداء خلال المنافسة ولا يتم ذلك الا من خلال توافر الاحتياج من القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ، وان كل مهارة حركية تحتاج الى قدر محدد من الصفات البدنية ، حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما في اداء اللاعب للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة خلال المنافسة ، ولذلك يعد الاعداد البدني اهم الركائز في التدريب الرياضي .
(١٧ : ٢٣) (٢١ : ٤٥)

ويعرف مصطلح الساكبو S.A.Q بأنه مشتق من الحروف الأولى لكل من السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلى هذه المكونات الرئيسية . (٢٤ : ١٣)

ويشير فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات الساكبو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ، وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية علي اللاعبين الناشئين والكبار مهما اختلفت في نتائجها وذلك الي اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي .
(٢٦ : ٤٣٢)

وتعتبر تدريبات الساكيو (السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) من الطرق التدريبية الحديثة التي تهدف إلى ارتقاء الأداء الرياضي واكتساب خبرة تنافسية ، وتعتبر تدريبات الساكيو احدي أحدث التدريبات المستخدمة للارتقاء بالنشاط الرياضي وأن المدربين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرق وأساليب جديدة تؤدي إلي تحسين مستوى لاعبيهم . (١٢ : ٩)

ف تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد والقدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة فهي تعمل على تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني وتحسين التوازن الديناميكي وتحسين الأداء الحركي والمهاري وتنمية سرعة ردة الفعل . (٢٥ : ٤٩٤)

ويرى عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو ظهرت مؤخرًا في مجال التدريب الرياضي وتثبت كفاءتها في تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الأنشطة الرياضية لما لها من قدرة على محاكاة مواقف اللعبة المختلفة للنشاط الرياضي ، وأن تدريبات الساكيو مكمل للبرامج التقليدية حيث تهدف الي تحسين الرشاقة والسرعة بأنواعها المختلفة والقدرة علي التوقع وسرعة رد الفعل ، ومن ثم تحسين اللياقة البدنية العامة للاعبين وتحقيق نتائج مميزة وتحسين المستوى المهاري عند التدريب عليها بشكل متكامل ، فهي توصل لاعبي المستويات العليا الي قمة الأداء الرياضي مع تقنين الأحمال التدريبية بشكل مناسب مع المبتدئين والناشئين . (١٢ : ٩)

ويذكر زوران ميلانوفيتش Zoran Milanovic (٢٠١٣م) أن تدريبات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية "الساكيو" تركز بشكل كبير على نموذج الجري السليم (فنيات الجري) ، بالإضافة إلى الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة القصوى والرشاقة والسرعة الحركية التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الإنجاز الرياضي ، وهي تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كان جماعية أو فردية ، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات ، والانتقام من التصارع للتباطؤ بشكل انسيابي ، بالإضافة إلى التوقع ، وسرعة رد الفعل ، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي . (٩٨ : ٣٠)

يرى "محمد بريقع وخيرية السكري" (٢٠١٠) أن تدريبات الساكيو تتضمن تدريب كل من السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية ، وتشمل زيادة القدرة العضلية في جميع الحركات الانفجارية ، وفاعلية الإشارات العصبية من المخ (الإدراك الحس - حركي) ، المهارات الحركية وزمن رد الفعل ، كما تعمل على إكساب قدر اكبر من التوازن ، وتسمح للرياضي أن يحتفظ بالوضع الصحيح للجسم أثناء أداء المهارات المختلفة وتفاعله بكفاءة مع أي تغير في بيئة اللعب ، فالحرركات السريعة ليس لها قيمة - عديمة الفائدة - إذا فقد الرياضي توازنه وتعثر ، فقد اثبت تدريبات الساكيو أنها تدعم وتعزز من القدرات البدنية للمشاركين في أنواع مختلفة من الرياضات فهي تمارس بجانب تدريبات المقاومة التقليدية في صالة الألعاب الرياضية ، وتعمل علي مساعدته في نقل القوة المكتسبة بالأداء في مجال اللعب . (١٦ : ١٣)

ويذكر "ياب وبرون Yap, CW and Brown, LE (٢٠٠٠م) أن الساكيو هو أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم . (٢٧ : ٩)

ويشير **زكى حسن (٢٠١٥م)** أن الفوائد الخاصة بتدريبات (S.A.Q) سوف نجدها تتضمن زيادات في القدرة العضلية في جميع أو كل التحركات المتعددة التي تؤدي في حيز مكاني مع كفاءة إشارة المخ ، وكذلك فسيولوجيا الحركة وزيادة الإدراك المكاني والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل . (٧ : ٢٤)

وتشير **"نيفين محمود" (٢٠١٧م)** إن تنمية متغير الرشاقة والسرعة الحركية والانتقالية تعتبر من أهم المتغيرات البدنية لما لها من تأثير إيجابي على مهارات رياضة الجودو ، لأنها تمكن اللاعب المهاجم من التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن وذلك عند فتح ثغرة أثناء المنافسة أو عند إخفاق المهاجم في هجوم وأداء اللاعب المنافس لهجوم مضاد ، ويعتبر ذلك رداً على إشارات معينة ومقياس القدرة على أن تنمية متغير السرعة الحركية كما تظهر الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكالية والمكانية . (١٩ : ٧٣)

وتدريبات الساكوي واحدة من أهم الأساليب التدريبية المستخدمة في المجال الرياضي في الوقت الحالي لما أثبتته من فعالية في تحسين القدرات البدنية والمهارية على العديد من اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية ، كما أن رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب جهد بدني كبير ، وتعتبر الرشاقة والسرعة والمرونة أحد المكونات الهامة في رياضة الجودو ، حيث تعد أحد المكونات للياقة البدنية الخاصة ، وتعمل على إكساب اللاعب التوافق العضلي العصبي ، كما إنها تزيد من قدرة اللاعب على إتقان المهارات الحركية ، فكلما ازدادت مكونات اللياقة البدنية الخاصة كلما زاد اللاعب من قدرته على تحسين أدائه.

وتري **فايز احمد (٢٠١١م)** ان أهمية الرشاقة في رياضة الجودو تظهر اثناء محاولة النجاح في ادماج مهارات حركية عدة في نسق واحد وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة خلال أداء حركات الخداع والمراوغة وأداء المهارات المختلفة ، حيث ان لاعب الجودو يقوم بتغيير أوضاع جسمه أثناء أداءه للمهارات الحركية المختلفة . (١٣ : ٢٣)

ويشير **ديلكسترات وآخرون al. Delextrat et . (٢٠١٥م)** ، **يونج وآخرون Young et al. (٢٠١٥م)** أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقاً ومفهومها أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضي فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء في التحرك لغير اتجاهه ، ونظراً لأن مواقف اللعب في المباراة تتسم بالتغير الدائم والسرير يظهر نوع آخر سمي بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (حركة المنافس أو الزميل الكرة أو وضعيته في ملعب) المحيطة به والتي يتركها المخ من خلال مستقبلات الحس حركية الموجودة في العين ، والتي تمثل ٧٠% من مجموعها في جسم الإنسان كما يضيفون أن ٨٠% من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين ويستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطية بنجاح . (٢٣ : ١٦١) (٢٨ : ١٦٠)

ويرى **يونج وآخرون al. Young et . (٢٠١٥م)** أن الرشاقة التفاعلية تشمل مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة حيث البدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي أثناء الأداء . (٢٨ : ١٩)

وأن الرشاقة التفاعلية هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية) حيث ان السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في أقل زمن ممكن . (٢٢ : ١٥)

ويري عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧م) أن الرشاقة التفاعلية تعتبر من المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية ، حيث استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين إلى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي لكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل متخصص، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثير ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية . (١٢ : ٦-٢٦)

ويذكر "أحمد عبد المنعم" (٢٠٠٨م) أن رياضة الجودو ذات المواقف المتغيرة والمتميزة فضلا عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة المنافس ، وإنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي لاعب الجودو لابد من تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة به التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة . (٣ : ١٤)

ويتفق كلاً من "أحمد عثمان" (٢٠١٧م) ، هاني الديب (٢٠١٧م) بأن تدريبات الساكوي تؤدي الي تحسين الرشاقة التفاعلية مما انعكس علي مستوي الأداء المهاري حيث انها كتدريبات تناسب جميع الرياضات فهي تعمل علي تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي . (٢ : ٦٢) (٢٠ : ٤٨)

ومن خلال خبرة الباحث النظرية والتطبيقية وملاحظته للعديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو وجد ان مشكلة الدراسة تتمثل في عدم قدرة العديد من الناشئين علي سرعة تغيير الاتجاه وسرعة الاستجابة الحركية لأخطاء المنافس ، وذلك نتيجة لقلة استخدام البرامج التدريبية التي تساعد على تطوير وتحسين الأداء المهاري متمثلة في عناصر الرشاقة التفاعلية والمرونة والتوازن (في حدود علم الباحث) مما يصعب على الناشئين فتح ثغرات لمواقف النزال المتغيرة ، مما لا يتيح له فرصة التفكير أو اتخاذ القرار السليم للحفاظ على اتزانه أو الدفاع مناسب للهجوم .

ويبحث المدرب بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف رفع المستوي البدني والفني للناشئين واللاعبين في كثير من الأنشطة الرياضية واكتساب ميزة تنافسية ، وتدريبات الساكوي تعتبر إحدى وأحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي ، والتي استطاعت تحسن وتطوير العديد من القدرات البدنية والحركية والمهارية المختلفة ، ويستخدم المدربون تدريبات الساكوي لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي مواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية ، فتدريبات الساكوي تهدف إلى تحسين القدرة العضلية والرشاقة التفاعلية والسرعة بأنواعها المختلفة والمستوى المهاري و حدوث التكيفات اللازمة .

ويشير كل من عمرو حمزة وآخرون (٢٠١٧م) إلى أن الرشاقة التفاعلية تعد قدرة أكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيراً ما تستخدم لوصف الحركة بالبراعة الحركية والتي تظهر في الأنشطة الرياضية التي تحتاج لتصرف حركي سريع نظراً لتغيير المثيرات الحركية أثناء الأداء ، كما إنها تتضح بشكل أعمق عندما يمتلك اللاعب المهارة والسرعة والرشاقة ويفتقد القدرة على قراءة مواقف اللعب السريعة المتغيرة والاستجابة له بسرعة ودقة ، فيكون اللاعب غير بارع حركياً لأنه غير قادر على استخدام قدراته البدنية أفضل استخدام . (١٢ : ١٤)

ويري الباحث إلى أن الرشاقة التفاعلية أحد المكونات الهامة في الأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة الجودو بشكل خاص ، حيث تعد أحد المكونات اللياقة البدنية الخاصة في رياضة الجودو ، نظراً لكثرة اختلاف مواقف اللعب التي تحدث خلال المباراة ، والتي يحتاج فيها اللاعب الى سرعة اتخاذ قرار صحيح بتوقيت مناسب من اجل الفوز بالمباراة ، وتعد تدريبات الساكيو وسيلة تدريبية مناسبة من اجل تطوير وتنمية الرشاقة التفاعلية الامر الذي سينعكس علي المستوي البدني والمهاري للناشئين ، الأمر الذي وجه اهتمام الباحث نحو تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو لمعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية وبعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات مهارية للناشئين في رياضة الجودو .

ثانياً : هدف الدراسة :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ومعرفة تأثيره علي الرشاقة التفاعلية وبعض المتغيرات البدنية وبعض مهارات الرمي من اعلي لناشئي الجودو .

ثالثاً : فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الرشاقة التفاعلية وبعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات الرمي من اعلي لصالح القياس البعدي .

رابعاً : مصطلحات الدراسة :

تدريبات الساكيو :

"هي عبارة عن شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة و تدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية" . (١٠ : ٧)

الرشاقة التفاعلية :

"هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة وتستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية" . (١٢ : ١٤)

خامساً : الدراسات السابقة :

١- فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (٢٠١٢م) (٢٦) : دراسة بعنوان "تأثيرات تدريبات الساكيو وتدريبات البليومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين" ، تهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير تدريبات الساكيو وتدريبات البليومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٣٠ رياضي ن جامعة كابدی ، وتم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية المجموعة التجريبية الأولى ١٠ رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو والمجموعة التجريبية الثانية ١٠ رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومترك والاخرى ضابطة ١٠ رياضيين لمدة ٦ أسابيع ، واسفرت نتائج الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى .

٢- ايمان عسكر (٢٠٢٠م) (٥) : دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو" ، تهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية ومستوى أداء الكاتا وعلاقة الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية بمستوى أداء الكاتا ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٤ لاعب بنادي الشرقية الرياضي بمحافظة الشرقية ، واسفرت نتائج الدراسة الي تحسين الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية للأشبال في رياضة الجودو باستخدام تدريبات الساكيو ، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين وبين مستوى أداء الكاتا للأشبال في رياضة الجودو .

٣- مي عاصم (٢٠٢٠م) (١٨) : دراسة عنوان "تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدي للاعبين الجودو" ، تهدف الدراسة إلي التعرف على تطوير مهارات الهجوم المركب والمضاد في المواقف الهجومية المختلفة من خلال برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٠ ناشئين من نادي ٢٣ يوليو ، واسفرت نتائج الدراسة أن تدريبات الساكيو ولها تأثير إيجابي على تطوير المهارات الهجومية المركبة والمهارات الهجومية المضادة لناشئي الجودو.

سادساً : إجراءات الدراسة :**١ - منهج الدراسة :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف الدراسة وإجراءاته ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي .

٢ - مجتمع الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة علي ناشئي الجودو من فريق الجودو بنادي الرباط والأنوار ببورسعيد والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو تحت سن ١٧ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م .

٣ - عينة الدراسة :

وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية حيث تم اختيار (١٤) ناشئين منتظمين في التدريب كعينة أساسية ، وتم اختيار عينة اخري من مجتمع الدراسة وخارج قوام العينة الأساسية بهدف اجراء الدارسات الاستطلاعية وبلغ عددها (٨) ناشئين .

٤- اعتدالية عينة الدراسة :

قام الباحث بإجراء اختبار الاعتدالية لعينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية باستخدام اختبار **Shapiro – Wild Test** في المتغيرات التي قد تسهم في التأثير على متغيرات الدراسة وذلك قبل إجراء القياس القبلي وتطبيق البرنامج المقترح .

جدول (١)

المعالجات الإحصائية لاختبار اعتدالية توزيع لعينة الدراسة قبل إجراء التجربة

ن=٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
١	السن	سنة	١٦.٣٥١	٠.٤٠٨	٠.٦٥١
٢	الطول	متر	١.٧١٦	٠.٠٧١	٠.٦٤٣
٣	الوزن	كجم	٧١.٠٤٧	٥.٢٢٣	٠.٢٠٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.٥٦	٠.٥٦١	٠.١٦٣

يتضح من الجدول (١) أن قيم مستوى الدلالة لاختبار **Shapiro – Wild Test** قد تراوحت بين (٠.١٦٣ : ٠.٦٥١) لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وهي جميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي أن عينة الدراسة تتوزع توزيعاً اعتدالياً (تتبع التوزيع الطبيعي) في المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (٢)

المعالجات الإحصائية لاختبار اعتدالية توزيع للمتغيرات البدنية لعينة الدراسة قبل إجراء التجربة

ن=٢٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
١	القوة المميزة	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	٦.٠٦٥	٠.٣٦٨	٠.١٣٢
٢	بالسرعة	الوثب العريض من الثابت	٢.٢٠٤	٠.١٧٤	٠.٢٤١
٣	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٢٧.٥٩٠	٢.٨٠٤	٠.٤٢٨
٤		الجري الزجراج بطريقة بلور ٣×٤.٥ م	٨.٠٢٣	٠.٨٩٢	٠.١٢٦
٥	السرعة	نيلسون للاستجابة الحركية	١.٩٣١	٠.١٣٦	٠.٢٤٨
٦	المرونة	اختبار الكوبري	٣٨.٠٤٣	٣.٣٥٢	٠.١٢٤
٧	التوازن	باس المعدل للتوازن الديناميكي	٣٦.٢٧٦	٢.٧٢٨	٠.٣١٥
٨	اختبار الرشاقة التفاعلية	درجة	٤.٣١٨	٠.٨٣١	٠.٤١٨

يتضح من الجدول (٢) أن قيم مستوى الدلالة لاختبار **Shapiro – Wild Test** قد تراوحت بين (٠.١٢٤ : ٠.٤٢٨) للاختبارات البدنية وهي جميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي أن عينة الدراسة تتوزع توزيعاً اعتدالياً (تتبع التوزيع الطبيعي) في المتغيرات قيد الدراسة .

جدول (٣)
المعالجات الإحصائية لاختبار اعتدالية توزيع للمتغيرات المهارية لعينة الدراسة
قبل إجراء التجربة

ن=٢٢

م	المهارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
١	تي وازا	إيبون سيو ناجي	درجة	٦.٧٠٤	٠.٣٦١
٢	تي وازا	تاي أوتشي	درجة	٦.٥٠٠	٠.٢٧٤
٣	جوشي وازا	هراي جوشي	درجة	٦.٣٦٧	٠.١٣٨
٤	اشي وازا	أو أتش جاري	درجة	٦.٦٥٩	٠.٤١٢
٥	اشي وازا	أوتشي ماتا	درجة	٦.٢٩٦	٠.١٠٩
٦	مهارات مركبة	أو أتش جاري + تاي أوتشي	درجة	٦.٥٢٤	٠.٤٢٢
٧	مهارات مركبة	أو ستو جاري + هاراي جوشي	درجة	٦.٣٦١	٠.٣٦١
٨	مهارات مركبة	أو أتش جاري + أوتشي ماتا	درجة	٦.٢٠٧	٠.٠٩٤

يتضح من الجدول (٣) أن قيم مستوى الدلالة لاختبار **Shapiro – Wild Test** قد تراوحت بين (٠.٠٩٤ : ٠.٤٢٢) للاختبارات البدنية وهي جميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي أن عينة الدراسة تتوزع توزيعاً اعتدالياً (تتبع التوزيع الطبيعي) في المتغيرات قيد الدراسة .

وبشير "إيهاب البديوي" (٢٠٢١م) أن اذا كانت توزيع البيانات يتبع التوزيع الطبيعي يتم استخدام الاختبارات الاحصائية المعلمية (البارامترية) . (٦ : ٨)

٥- أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بإجراء مسح شامل للدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع الدراسة في تدريبات الساكيبو ورياضة الجودو وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع طبيعة وهدف الدراسة والمتغيرات المراد قياسها لتحديد الاختبارات الملائمة لإجراء هذه الدراسة .

أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- انتقال حرة .
- حواجز .
- شريط قياس .
- كرات طبية وزن مختلفة الاوزان .
- مقاعد سويدية .
- جهاز لاسرعة .
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات .
- ساعة إيقاف .
- كاميرا ديجيتال .
- أكياس رمال + أحزمة جلد عريضة .
- أحبال مطاطة .
- بارات حديد .
- أطواق .
- صناديق بارتفاعات مختلفة .
- بساط جودو .
- سلم رشاقة .
- شريط لاصق متعدد الألوان .

ب- وسائل جمع البيانات :

قام الباحث بأجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات والمراجع العلمية (٢) (٣) (٤) (٥) (٧) (٨) (٩) (١٠) (١١) (١٢) (١٤) (١٥) (١٦) (١٧) (١٨) (١٩) (٢٠) ، والتي تمكن الباحث من الاطلاع عليها والمرتبطة بموضوع الدراسة بهدف تحديد اهم المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الجودو .

١- المتغيرات البدنية :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي وعرضها على السادة الخبراء بهدف تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة المرتبطة بالرشاقة التفاعلية برياضة الجودو ، والتي سوف يستخدمها الباحث في الدراسة ، وقد ارتضى الباحث بالمتغيرات التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء . مرفق (١)

جدول (٤)

التكرار والاهمية النسبية لآراء الخبراء على تحديد اهم المتغيرات البدنية الخاصة بالرشاقة التفاعلية برياضة الجودو قيد الدراسة

ن=٦

م	المتغيرات البدنية	مناسب		غير مناسب	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
١	القوة القصوي	٥٠%	٣	٥٠%	٣
٢	القوة الانفجارية	٦٧%	٤	٣٣%	٢
٣	القوة المميزة بالسرعة	٨٣%	٥	١٧%	١
٤	تحمل القوة	١٧%	١	٨٣%	٥
٥	الرشاقة	١٠٠%	٦	٠%	٠
٦	المرونة	١٠٠%	٦	٠%	٠
٧	السرعة الحركية	١٠٠%	٦	٠%	٠
٨	السرعة الانتقالية	٦٧%	٤	٣٣%	٢
٩	سرعة رد الفعل	١٠٠%	٦	٠%	٠
١٠	التوازن	٨٣%	٥	١٧%	١

قام الباحث بأجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة التي استخدمت الاختبارات البدنية التي المرتبطة بالرشاقة التفاعلية ، وكذلك المراجع العلمية المتخصصة واستخلاص أكثر الاختبارات استخداماً لقياس الاختبارات البدنية التي المرتبطة بالرشاقة التفاعلية ، ثم قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي وعرضها على السادة الخبراء بهدف تحديد انساب الاختبارات المرتبطة بالرشاقة التفاعلية الخاصة برياضة الجودو ، والتي سوف يستخدمها الباحث في الدراسة ، وقد ارتضى الباحث بالاختبارات التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء مرفق (٢) ، وكان رأي الخبراء في أهم الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية الخاصة في رياضة الجودو الخاصة والمرتبطة بالرشاقة التفاعلية للناشئين في رياضة الجودو هي :

- ١- القوة المميزة بالسرعة : دفع الكرة الطبية ٣ كجم ، الوثب العريض من الثابت .
- ٢- السرعة : نيلسون للاستجابة الحركية .
- ٣- الرشاقة : الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث ، الجري الزجراج بطريقة باور ٣×٤.٥ م .
- ٤- المرونة ، اختبار الكوبري .
- ٥- التوازن : باس المعدل للتوازن الديناميكي .
- ٦- الرشاقة التفاعلية : قام الباحث بإعداد اختبار بالرشاقة التفاعلية الخاصة برياضة الجودو .

مرفق (٣)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية : (الدراسة الاستطلاعية الاولى)

أ- صدق الاختبارات البدنية الخاصة بالرشاقة التفاعلية :

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق استخدام صدق المقارنة الطرفية الذي يقوم أساساً على مقارنة متوسطات درجات اللاعبين المميزين بمتوسط درجات اللاعبين الغير مميزين ، حيث تم تقسيم مجموعة الدراسة الاستطلاعية بعد ترتيب درجات اللاعبين تصاعدياً إلى إرباعيات ، وكانت نسبة الربع الأعلى ٢٥% (مجموعة مميزة) ، ونسبة الربع الأدنى ٢٥% (مجموعة غير مميزة) وتم تطبيق اختبار قيمة " ت " للتعرف على دلالة الفروق بين اللاعبين ، وتم إجراءات الاختبارات المقترحة علي (٨) ناشئين من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية .

جدول (٥)

معامل الصدق بين الربع الأدنى والربع الأعلى في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن ١ + ن ٢ = ٤

م	المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	الربع الأدنى		الربع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدالة الاحصائية
				س'	ع±	س'	ع±			
١	القوة المميزة بالسرعة	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	متر	٥.٥٧	٠.٢٤	٦.٧٥	٠.٠٨	١.١٧ -	٥.٤٥ -	دال
٢		الوثب العريض من الثابت	متر	١.٩٠	٠.٠٧	٢.٤٥	٠.٠٤	٠.٥٥ -	٦.١٢ -	دال
٣	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	درجة	٢٢.٠٠	٠.٠٨	٢٩.٠٠	٠.١٤	٧.٠٠ -	٣.٣٨ -	دال
٤		الجري الزجراج بطريقة باور ٣×٤.٥	ثانية	٩.٥٠	٠.٧٠	٨.٠٠	٠.٤١	١.٥٠	٣.٥٤	دال
٥	السرعة	نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	٢.٣٠	٠.١٤	١.٨٥	٠.٠٧	٠.٤٥	٣.٠٢	دال
٦	المرونة	اختبار الكوبري	سم	٤٥.٥٠	٠.٥٣	٣٤.٠٠	٠.٠٨	١١.٥٠	٤.٢٧	دال
٧	التوازن	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٤٩.٠٠	٠.٣١	٥٩.٥٠	٢.١٢	١٠.٥٠ -	٥.٨٢ -	دال
٨	اختبار الرشاقة التفاعلية		درجة	٤.٥٠	٠.٧٠	٨.٥٠	٠.١٤	٤.٠٠	٥.٦٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢) مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢.٩٢

ويتضح من جدول رقم (٥) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين الربع الأعلى والربع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية جاءت جميعها دالة إحصائياً " أكبر من قيمة (ت) الجدولية " البالغة (٢.٩٢) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاختبارات .

ب- ثبات الاختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق تلك الاختبارات علي نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وإعادة الاختبارات بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين ، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الاختبارات في المرة الأولى والثانية .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن=٨

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
				ع±	س'	ع±	س'	
١	القوة المميزة بالسرعة	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	متر	٠.١٨	٦.١٤	٠.٢٩	٦.٠٧	٠.٧٠٦
٢		الوثب العريض من الثابت	متر	٠.٠٧	٢.٢٣	٠.١٧	٢.٢٧	٠.٨٦٨
٣	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	درجة	٢.٥٦	٢٤.٥٠	٢.٤٩	٢٣.٧٥	٠.٨٠٢
٤		الجري الزجراج بطريقة باور ٣×٥.٥	ثانية	٠.٢٦	٧.٨١	٠.٤١	٧.٤٣	٠.٨٢٣
٥	السرعة	نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	٠.١٣	١.٩٠	٠.١٦	١.٩٢	٠.٧١٩
٦	المرونة	اختبار الكوبري	سم	٢.٨٥	٤٠.١٢	٢.٩٢	٤١.٣٧	٠.٧٦٩
٧	التوازن	باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	١.٤١	٦١.٥٠	١.٤٨	٦١.٢٥	٠.٨١١
٨	اختبار الرشاقة التفاعلية		درجة	١.١٩	٥.٥٠	١.١٨	٥.٣٧	٠.٨٣٥

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عن مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي عينة الدراسة الاستطلاعية حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٢- المتغيرات المهارية :

قام الباحث بأجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة التي استخدمت الاختبارات المهارية في رياضة الجودو ، وكذلك المراجع العلمية المتخصصة واستخلاص أكثر الاختبارات استخداماً لقياس المتغيرات المهارية للدراسة ، ثم قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي وعرضها على السادة الخبراء في رياضة الجودو لتحديد أهم مهارات الرمي من أعلي الأكثر شيوعاً واستخداماً في مباريات ناشئ الجودو المرتبطة بالمرحلة السنية لعينة الدراسة ، وقد ارتضى الباحث بالمهارات التي حصلت علي نسبة ٨٠% فأكثر من حركات فنون الرمي باليدين (تي وازا) وفنون الرمي بالوسط (جوشي وازا) وفنون الرمي بالرجلين (أشي وازا) والمهارات المركبة ، تم اختيار ٨ مهارات تعد الأكثر شيوعاً للمرحلة السنية قيد الدراسة طبقاً لآراء السادة الخبراء وهم (ايون سيو ناجي - تاي أوتشي - هراي جوشي - أو اتش جاري - أوتشي ماتا - أو اتش جاري + تاي أوتشي - أو ستو جاري + هراي جوشي ، أو اتش جاري - أوتشي ماتا) ، ويمكن استخدامها كاختبارات لقياس مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي من أعلي لناشئ الجودو . مرفق (٤)

نظراً لسرعة أداء المهارات الحركية للرمي من اعلي حيث انها تشكل صعوبة في تقييم مراحلها وزمن أدائها بطريقة الملاحظة العادية ، لذا استخدم الباحث طريقة التصوير التلفزيوني لتقييم أداء المهارات الحركية قيد الدراسة ، حيث تعتبر طريقة التصوير التلفزيوني من الطرق الحديثة نسبياً وموضوعية التقييم .

تم تقييم أفراد عينة الدراسة الأساسية في مستوى أداء مهارات الرمي من اعلي عن طريق لجنة من ثلاث محكمين ، وتم حساب الدرجة من ١٠ درجات لكل مهارة على حدي مقسمة على مراحل الأداء الفني للمهارة كما هي موضحة باستمارة التقييم، وتم أخذ متوسط الدرجات. مرفق (٧)

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية : (الدراسة الاستطلاعية الاولى)
أ- صدق الاختبارات المهارية :

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية لإيجاد معامل الصدق بين الربع الأعلى والربع الأدنى
في المتغيرات المهارية قيد الدراسة
ن ١ + ن ٢ = ٤

م	المهارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	الربع الاعلى		الربع الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
				ع±	س'	ع±	س'			
١	تي وازا	إيبون سيو ناجي	درجة	٠.٧٠	٧.٥٠	٠.٣٨	٦.٢٥	١.٢٥ -	٣.٢٩	دال
٢	تاي اوتشي	تاي اوتشي	درجة	٠.٣٥	٧.٢٥	٠.٧٠	٥.٥٠	١.٧٥ -	٤.١٣	دال
٣	جوشي وازا	هراي جوشي	درجة	٠.٣٥	٦.٧٥	٠.٧٠	٥.٥٠	١.٢٥ -	٣.٣٦	دال
٤	اشي وازا	أو اتش جاري	درجة	٠.٧٠	٧.٠٠	٠.٧٠	٦.٠٠	١.٠٠ -	٣.٠٤	دال
٥		أوتشي ماتا	درجة	١.٠٦	٦.٧٥	٠.٣٥	٦.٧٥	١.٥٠ -	٣.٤١	دال
٦	مهارات مركبة	أو اتش جاري + تاي اوتشي	درجة	٠.٣٥	٧.٢٥	١.٠٦	٥.٢٥	٢.٠٠ -	٤.٥٣	دال
٧		أو ستو جاري + هراي جوشي	درجة	١.٠٦	٦.٥٠	٠.٧٠	٥.٠٠	١.٥٠ -	٣.١٢	دال
٨		أو اتش جاري + أوتشي ماتا	درجة	٠.٢٩	٥.٧٥	٠.٧٠	٤.٥٠	١.٢٥ -	٣.٣٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢) مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٢.٩٢

ويتضح من جدول رقم (٧) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين الربع الأعلى والربع الأدنى في ومستوي أداء بعض المهارات قيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية جاءت جميعها دالة احصائياً " أكبر من قيمة (ت) الجدولية " البالغة (٢.٩٢) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاختبارات .

ب- ثبات الاختبارات المهارية :

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد الدراسة

ن=٨

م	المهارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
				ع±	س'	ع±	س'	
١	تي وازا	إيبون سيو ناجي	درجة	٠.٥٧	٦.٨١	٠.٤٣	٧.٠٠	٠.٧٨٨
٢	تاي اوتشي	تاي اوتشي	درجة	٠.٧٢	٦.٥٠	٠.٨٩	٦.٣١	٠.٧١٤
٣	جوشي وازا	هراي جوشي	درجة	٠.٥٨	٦.١٢	٠.٦٤	٦.٣٧	٠.٨١٣
٤	اشي وازا	أو اتش جاري	درجة	٠.٥٩	٦.٧٥	٠.٤٩	٦.٤٣	٠.٨٣٢
٥		أوتشي ماتا	درجة	٠.٧٩	٥.١٢	٠.٥١	٥.٣٧	٠.٧٦٢
٦	مهارات مركبة	أو اتش جاري + تاي اوتشي	درجة	٠.٩٦	٥.٥٠	٠.٧٢	٥.٧١	٠.٨٤٧
٧		أو ستو جاري + هراي جوشي	درجة	٠.٧٦	٥.٠٦	٠.٨٣	٥.١٢	٠.٨٠٢
٨		أو اتش جاري + أوتشي ماتا	درجة	٠.٩٢	٥.٦٨	٠.٦١	٥.٩٣	٠.٧٩٢

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عن مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد الدراسة لدى لاعبي عينة الدراسة الاستطلاعية حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٦- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء الدراسات الاستطلاعية علي أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ م الي ٣ / ١ / ٢٠٢٣ م.

أ- الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة في الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ م الي ١ / ١ / ٢٠٢٣ م.

ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وتطبيق وحدة تدريبية على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢ / ١ / ٢٠٢٣ م الي ٣ / ١ / ٢٠٢٣ م للتأكد من :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- سلامة وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها .
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات و فترات الراحة بين كل تمرين وآخر .
- ترتيب سير التمرينات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها .
- التدريب على تنفيذ القياسات والاختبارات وذلك لضمان صحة تسجيل البيانات .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل تمرين على حدي وذلك لتحديد الزمن المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات .

٧- الدراسة الأساسية :

بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية ١٤ ناشئ ، تم إجراء القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو ثم إجراء القياس البعدي .

القياسات القبلي لعينة الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلي لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ٤ / ١ / ٢٠٢٣ م الي ٥ / ١ / ٢٠٢٣ م تم خلالها إجراء قياس للمتغيرات البدنية والمهارية والرشاقة التفاعلية عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .

تطبيق الدراسة الأساسية :

بعد إجراء القياس القبلي لمجموعة الدراسة الأساسية قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو علي عينة الدراسة الاساسية ، خلال الفترة من ٨ / ١ / ٢٠٢٣ م الي ١٦ / ٣ / ٢٠٢٣ م.

البرنامج التدريب باستخدام تدريبات الساكيو :

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي للخبراء في مجال التدريب الجودو وذلك لتحديد مدة البرنامج التدريبي وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن الوحدة للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو.

الهدف من البرنامج التدريبي :

معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية وبعض المتغيرات البدنية وبعض مهارات الرمي من اعلي لناشئي الجودو .

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- ١- ان يكون محتويات البرنامج التدريبي تتفق مع اهداف البرنامج .
- ٢- تحقيق مبدأ الامن والسلامة عند ممارسة تدريبات الساكيو .
- ٣- مراعاة الفروق الفردية بين افراد عينة الدراسة .
- ٤- أن يتناسب مع استعدادات وقدرات الناشئين في هذه المرحلة .
- ٥- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة .
- ٦- أن تكون التدريبات المستخدمة في نفس اتجاه المهارات الخاصة برياضة الجودو بما يخدم الهدف الأساسي للدراسة .

في ضوء المعطيات النظرية وبعد اراء السادة الخبراء وبعد الاطلاع ومراجعة الدراسات المرتبطة بأعداد برامج التدريب باستخدام تدريبات الساكيو في الرياضات الفردية وبرامج التدريب في رياضة الجودو كدراسات كلا من "محمد شداد" (٢٠٠٦م) (١٧) ، "احمد عبد المنعم" (٢٠٠٨م) (٣) ، "زكي محمد" (٢٠١٥م) (٧) ، "عمرو حمزة" (٢٠١٧م) (١٢) ، "احمد عثمان" (٢٠١٧م) (٢) ، "نفين حسين" (٢٠١٧م) (١٩) ، "هاني الديب" (٢٠١٧م) (٢٠) ، "طه شلبي" (٢٠١٨م) (٨) ، "ايمان عسكر" (٢٠٢٠م) (٥) ، "مي عصام" (٢٠٢٠م) (١٨) ، "أسامة الشوربجي" (٢٠٢١م) (٤) ، "عصام صقر" (٢٠٢١م) (١١) ، "محمد احمد" (٢٠٢٢م) (١٤) ومن خلال نتائج استطلاعي رأي الخبراء في محتويات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ، قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو .

التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي :

وتم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح علي مدار ١٠ اسابيع من خلال ٣٠ وحدة تدريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية ، وزمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة ، وكان الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح ٣٦٠٠ دقيقة . مرفق (١٠)

محتوى البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو من أجل الارتقاء بمستوى الرشاقة التفاعلية وبعض مهارات الرمي من أعلى لناشئين الجودو تحت ١٧ سنة ، من أجل تحقيق هذا هدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو .

ويشير "عمرو حمزة" (٢٠١٧م) إلى أن تدريبات الساكيو تتميز بشدة عالية في أدائها لذا يجب أن يمتلك الناشئ الحد اللازم من القوة العضلية التي تسمح له بالأداء بصورة جيدة :

- تبعاً للمبادئ الأساسية التي يجب مراعاتها عند تطبيق تدريبات الساكيو يجب الاهتمام باستخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدي إلى حدوث مطاطية للعضلة ، ثم تقصيرها للتغلب على هذه المقاومة ، ويراعى أن يكون الأداء بأقصى قوة وسرعة ممكنة .
- استخدام تمرينات الإحماء والإطالة والمرونة في بداية كل وحدة تدريبية ، كما يجب تعلم الأسلوب الفني الصحيح قبل البدء في أي تدريبات الساكيو .
- التدريبات التي تستخدم هي تدريبات بأثقال وأحبال مطاطة ودمبلز وباستخدام الصناديق والحواجز والألواح الخشبية والأقماع .
- يجب أن تتدرج التدريبات من البسيط إلى الأكثر تعقيداً .

(١٢ : ٣٦)

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية : الإحماء والتهيئة :

هذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الناشئين في جميع النواحي للجزء الرئيسي ، حيث يمثل الإحماء ١٠ دقائق من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريب ، وتم خلالها مراعاة تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي مع التركيز على تمرينات الإطالة والمرونة لجميع أجزاء الجسم .

الجزء الرئيسي :

ويتراوح زمن الجزء الرئيسي ١٠٥ من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج ، وفي هذا الجزء يقوم أفراد عينة الدراسة الأساسية بتنفيذ تدريبات الساكيو عن الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية لدى ناشئين الجودو تحت ١٧ سنة قيد الدراسة .

الختام :

ويهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية إلى العودة بالناشئين إلى حالاتهم الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول ، ويمثل هذا الجزء ٥ دقائق من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي ، حيث ويتضمن تمرينات الاسترخاء والتهديئة والإطالة الخفيفة .

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ١٩ / ٣ / ٢٠٢٣م الي ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٣م ، وقد روعيت إثناء القياس نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية .

٨- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

سابعاً : عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول من الدراسة :

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن = ١٤

م	المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدالة الاحصائية
				ع±	س'	ع±	س'			
١	القوة	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	متر	٦.٠١	٠.٣٣	٦.٣٧	٠.٢٩	- ٠.٣٥	٩.٦٧	دال
٢	الممیزة بالسرعة	الوثب العريض من الثابت	متر	٢.٢٠	٠.٢٤	٢.٣٨	٠.٢٥	- ٠.١٨	٨.٨٤	دال
٣	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	درجة	٢٨.٧	٢.١٩	٣٢.٦	٢.٦١	- ٣.٨٥	١١.٧٢	دال
٤		الجري الزجراج بطريقة باور ٣×٤.٥ م	ثانية	٨.١٤	٠.٨٦	٧.٣٢	٠.٧٤	- ٠.٨٢	٩.٧٤	دال
٥	السرعة	نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	١.١٩	٠.١٤	١.٧٨	٠.١٠	- ٠.١٢	٨.١٣	دال
٦	المرونة	اختبار الكوبري	سم	٣٧.٧	٣.٣٧	٣٤.٧	٣.٠٤	- ٣.٠٠	١١.٥٣	دال
٧	التوازن	ياس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٦٣.٢	٢.٨٩	٦٩.٥	٢.٠٨	- ٦.٢٨	١٢.٧١	دال
٨	اختبار الرشاقة التفاعلية		درجة	٤.٤٢	٠.٩٢	٨.٢١	٠.٨٦	- ٣.٧٦	٩.٦٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ١.٧٧

يتضح من جدول رقم (١٠) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة قد جاءت جميعها دالة احصائياً " أكبر من قيمة (ت) الجدولية " البالغة (١.٧٧) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو بأشكالها المتنوعة البدنية ذو الحمل والشدة المقننة والتي أدت إلى رفع قدرة الناشئين على اتخاذ الوضع الصحيح والمناسب للأداء وسرعة انقباض العضلات العاملة ، وبذلك ارتفاع مستوى التوافق بين أجزاء الجسم المختلفة والعضلات العاملة مما ادي الي انسيابية في أداء مهارات والاقتصاد في بذل الجهد ورفع مستوى أداء المهارات التي ساعدت الناشئين في تغيير أوضاع جسمهم حسب اتجاه التمرين سواء بالجسم كله او احد أجزائه .

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون Mario Jovanovic, et al (٢٠١١م) (٢٤) إلى أن تدريبات الساكيو لا مردود كبير للقدرة البدنية كل سرعة الاستجابة والسرعة الخطية والرشاقة مقارنة بالتدريبات التقليدية الأخرى .

ويضيف كلا من "عصام حلمي ، محمد بريقع" (٢٠٠٠م) (٩) أن الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم أو احد أجزائه ، فالبدايات السريعة والتوقف والتغير السريع في الاتجاهات أساس الأداء الجيد ، فأهمية الرشاقة في الأداء الرياضي، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلاقة المميزة الوحيدة في الاداء والتي بدونها لا يمكن النجاح في اداء النشاط .

ويرجع الباحث ذلك التحسن الذي طرأ علي اللاعبين في المتغيرات البدنية قيد الدراسة الي تدريبات الساكيو احتوت على تمرينات متدرجة من السهل البسيط إلى الصعب المركب مما ساعد تطوير القدرات البدنية الخاصة ، حيث اشتمل علي تمرينات لكافة أجزاء الجسم التي تساعدت في تحسن عنصر الرشاقة التفاعلية بنسبة كبيرة ، وايضاً تحسين السرعة بأنواعها والمرونة والتوازن .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "نفين حسين" (٢٠١٧م) (١٩) ، "ايمان عسكر" (٢٠٢٠م) (٥) ، "مي عاصم" (٢٠٢٠م) (١٨) علي أن التدريب باستخدام تدريبات الساكيو يعمل علي تطوير وتنمية المستوي البدني لبعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الجودو بصورة كبيرة .

ويرى الباحث أن ناشئين الجودو بحاجة كبيرة ودائمة للرشاقة التفاعلية التي يمكن تنميتها من خلال تدريبات الساكيو داخل البرامج التدريبية ، والاهتمام بالتدريبات المشابهة للمهارات الحركية ، والتي تساهم بشكل كبير في تحسين سرعة التوقع الخارجي وسرعة الاستجابة للاعب ، ويظهر ذلك من خلال تنفيذ الهجوم خلال المباريات عند فتح ثغرة من المدافع فيقوم اللاعب بالاستجابة السريعة عن طريق اتخاذ قرار سريع وتنفيذ مهارة بشكل صحيح من أجل الفوز بالمباراة .

ويشير احمد أبو الفضل (٢٠٠٦م) (١) إن الرشاقة من الصفات الهامة في معظم الأنشطة الرياضية ومنها الجودو ، حيث ان لاعب الجودو يقوم بتغيير أوضاع جسمه أثناء أدائه للمهارات الحركية المختلفة ، وخاصة خلال مرحلة اخلا التوازن ومرحلة بدء الرمي ، وايضاً عند تنفيذ المهارات المركبة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "احمد عثمان" (٢٠١٧م) (٢) ، "نفين حسين" (٢٠١٧م) (١٩) ، "ايمان عسكر" (٢٠٢٠م) (٥) ، "مي عاصم" (٢٠٢٠م) (١٨) ، "أسامة الشوربجي" (٢٠٢١م) (٤) ، "محمد احمد" (٢٠٢٢م) (١٤) علي أن التدريب باستخدام تدريبات الساكيو يعمل علي تطوير وتنمية المستوي البدني لبعض المتغيرات البدنية كالرشاقة والرشاقة التفاعلية والسرعة بأنواعها والمرونة والتوازن بصورة كبيرة .

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج يتحقق الفرض الاول والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني من الدراسة :

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد الدراسة

ن=١٤

م	المهارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
				س'	ع±	س'	ع±			
١	تي وازا	إيبون سيو ناجي	درجة	٦.٦٤	٠.٤٥	٨.٦٧	٠.٥٧	- ٢.٠٣	٩.٠٩	دال
٢	تاي وازا	تاي أوتشي	درجة	٦.٥٠	٠.٥٣	٨.٤٦	٠.٤٨	- ١.٩٦	٦.١٨	دال
٣	جوشي وازا	هراي جوشي	درجة	٦.٢١	٠.٥٢	٨.١٤	٠.٤٩	- ١.٩٢	٧.٥٤	دال
٤	أشي وازا	أو أتش جاري	درجة	٦.٣٢	٠.٦٦	٨.٢٨	٠.٣٢	- ١.٩٦	٩.٣٦	دال
٥	أشي وازا	أوتشي ماتا	درجة	٥.٩٢	٠.٤٢	٧.٧٨	٠.٢٥	- ١.٨٥	٦.٧٣	دال
٦	مهارات مركبة	أو أتش جاري + تاي أوتشي	درجة	٥.٧٨	٠.٤٨	٧.٥٧	٠.٥٤	- ١.٧٨	٧.٠٨	دال
٧		أو ستو جاري + هراي جوشي	درجة	٥.٦٤	٠.٧١	٧.٦٠	٠.٤٠	- ١.٩٦	٦.٧١	دال
٨		أو أتش جاري + أوتشي ماتا	درجة	٥.٦٠	٠.٥١	٧.٢٥	٠.٣٩	- ١.٦٤	٨.٨٩	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) $1.77 =$ يتضح من جدول رقم (١٠) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في المتغيرات المهارية قيد الدراسة قد جاءت جميعها دالة إحصائياً " أكبر من قيمة (ت) الجدولية " البالغة (١.٧٧) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث الفروق الإحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في المتغيرات المهارية الي التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات الساكيبو المقترح والذي تضمن تدريبات بشدات مقننة تم أدائها بأشكال فردية او زوجية او جماعية ، الامر الذي ادي الي تطوير المستوي البدني للناشئين والذي انعكس بصورة إيجابية علي المستوي المهاري للناشئين .

كما يذكر زاكوسكي ZAKWISKE (١٩٨٩م) (٢٩) كلما اتقن لاعب الجودو الأداء المهاري (الهجومى - الدفاعي) كلما ساعد ذلك في ارتفاع مستوي سرعة رد الفعل ، حيث أشار أن لاعبي الدرجة الأولى لرياضة الجودو تتميزون عن الناشئين الجودو في سرعة رد الفعل .

ويذكر "محمد بريقع وإيهاب البديوي" (٢٠٠٤م) (١٥) أن تنمية السرعة والرشاقة تعمل على تحقيق التوازن بين متطلبات الأداء المهاري من إمكانات اللاعب وقدراته الخاصة حيث يؤدي اندماجهما معا في اتساق داخلي على إعادة تشكيل الأداء والارتقاء في مستوى اللاعبين .

ويشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) (١٠) أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية ارتباطاً وثيقاً ، اذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة ، بل كثير ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد هذه الصفات البدنية والحركية الخاصة .

وترى "ايمان عسكر" (٢٠٢٠م) (٥) أن الرشاقة التفاعلية تلعب دورا هاما في القدرة على اداء مهارات رياضة الجودو ، حيث انها تساعد اللاعب على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتحرك بانسيابية وتوقيت سليم كما تعمل على صفاء الذهن والقدرة على التوقع وجميعها تعتبر مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق في اي نشاط رياضي .

ويعزي الباحث التحسن في مستوى الأداء المهاري لدى الناشئين الي تدريبات الساكيو التي تم استخدامها داخل البرنامج المقترح والذي ارتبط أدائها بالمهارات الأساسية قيد الدراسة ، والتي أدت الي تكوين توافق حركي تميز بالضبط والتحكم الحركي ، كما ادي تنوع استخدام تدريبات الساكيو الي جذب انتباه الناشئين مما ساعد علي اثارة دافعيتهم نحو بذل مزيد من الجهد وعدم الشعور بالتعب اثناء التدريب ، مما ادي الي رفع مستوى الأداء المهاري لدي الناشئين .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "احمد عبد المنعم" (٢٠٠٨م) (٣) ، "احمد عثمان" (٢٠١٧م) (٢) ، "نفين حسين" (٢٠١٧م) (١٩) ، "طه شلبي" (٢٠١٨م) (٨) ، "ايمان عسكر" (٢٠٢٠م) (٥) "مي عصام" (٢٠٢٠م) (١٨) ، "عصام صقر" (٢٠٢١م) (١١) ، "محمد احمد" (٢٠٢٢م) (١٤) علي أن التدريب باستخدام تدريبات الساكيو يعمل علي تطوير وتنمية مستوى فاعلية الأداء وكذلك القدرات الخاصة للمستوى المهاري لمهارات الرمي من أعلى أفراد عينة عبد الدراسة .

ويرجع الباحث هذه النتائج الإيجابية في الاختبارات مهارية لأفراد عينة الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الساكيو في التأثير علي المستوى المهاري ، وقد يرجع ذلك إلي تكيف الجهاز الدوري والتنفسي للعبء التدريبي الواقع على كل من الجهاز الدوري التنفسي نتيجة ممارسة تدريبات الساكيو والتي تحتوي علي تدريبات بشدات مقننة تهدف لتنمية وتحسين المستوى البدني والمهاري للناشئين.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات مهارية لصالح القياس البعدي .

ثامناً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وفي حدود عينة الدراسة ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج تمكن للباحث استنتاج ما يلي :

- ١- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو إلي تحسين في مستوى الرشاقة التفاعلية .
- ٢- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو إلي تحسين في مستوى بعض المتغيرات البدنية وذلك في اختبارات (دفع الكرة الطبية ٣ كجم ، الوثب العريض من الثابت ، الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث ، الجري الزجراج بطريقة باور ٣ × ٤.٥ م ، العدو ٣٠ متر ، نيلسون للاستجابة الحركية ، ثني الجذع من الوقوف ، اختبار الكوبري ، باس المعدل للتوازن الديناميكي ، اختبار الرشاقة التفاعلية) لأفراد عينة الدراسة .
- ٣- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو إلي تحسين في مستوى أداء بعض مهارات الرمي من اعلي (ايون سيو ناجي - تاي اوتشي - هراي جوشي - او اتش جاري - اوتشي ماتا - أو أتش جاري + تاي اوتشي - أو ستو جاري + هراي جوشي ، أو اتش جاري - اوتشي ماتا) لأفراد عينة الدراسة .
- ٤- أثبت برنامج تدريبات الساكيو أن له فاعلية في استثارة فاعلية اللاعبين في المشاركة وهذا كان سبب رئيسي في تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري .

تاسعاً : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها الدراسة يوصى الباحث بالاتي :

- ١- استخدام تدريبات الساكيو المقترحة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من أهمية في تطوير الرشاقة التفاعلية للناشئين في رياضة الجودو .
- ٢- استخدام تدريبات الساكيو المقترحة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من أهمية في تطوير الصفات البدنية للناشئين في رياضة الجودو .
- ٣- استخدام تدريبات الساكيو المقترحة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من أهمية في تطوير والمهارية للناشئين في رياضة الجودو .
- ٤- ضرورة مراعاة المدربين تطوير المتغيرات البدنية لما يمثلها من أهمية في تنفيذ واجبات ومتطلبات أداء المهارات الخاصة للناشئين في رياضة الجودو .
- ٥- إجراء مثل هذه الدراسة على مراحل سنوية أخرى في رياضة الجودو (براعم وناشئين وفريق أول) لمعرفة تأثيرها على هذه المراحل .
- ٦- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضة الجودو .
- ٧- ضرورة الاهتمام بالمساعدة في التأهيل العلمي والعملية للمدربين و رفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية .

عاشراً : المراجع :

أ. المراجع العربية :

- ١- احمد أبو الفضل (٢٠٠٦م) : "الجودو (الأسس النظرية و التطبيقية)" ، عامر للطباعة والنشر .
- ٢- احمد عاصم عثمان (٢٠١٧م) : "تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (ساكيو) علي تطوير اداء مجموعات الناجي نوكتا لادي لاعبي رياضة الجودو" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٣- أحمد عبد المنعم (٢٠٠٨م) : "تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فاعلية الأداء المهاري لناشئي رياضة الجودو" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٤- أسامة حسني الشوربجي (٢٠٢١م) : "تأثير تدريبات الساكيو S. A. Q على فعالية الأداء المهاري لمهارة الغطس والاختراق للاعبين المصارعة" ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد ٥٠ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٥- ايمان عسكر احمد (٢٠٢٠م) : "تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوي اداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو" ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٨٨ الجزء ١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٦- إيهاب محمد البديوي (٢٠٢١م) : "أسس اختيار الأسلوب الاحصائي في بحوث التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، م ٤٨ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٧- زكي محمد حسن (٢٠١٥م) : "أسلوب تدريب S.A.Q أحد الأساليب التدريبية الحديثة السرعة والرشاقة والسرعة الانطلاق" ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٨- طه احمد رشاد شلبي (٢٠١٨م) : "تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الاداء المهاري الناشئ الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩- عصام حلمي ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٠م) : "التدريب الرياضي" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) : "التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته" ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، الإسكندرية .

- ١١- عصام محمد صقر (٢٠٢١م) : "تأثير استخدام تدريبات الساكيو (S. A. Q) على فعالية الاداءات الهجومية المختلطة وتحركات القدمين للاعبين الكوميتيه" ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٢ الجزء ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٢- عمرو صابر حمزة ، بدیعة علي عبد السميع ، نجلاء البدري نور الدين (٢٠١٧م) : "تدريبات الساكيو ، الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٣- فايزة احمد خضر (٢٠١١م) : "تقنيات فن الجودو" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٤- محمد احمد سيد (٢٠٢٢م) : "تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية علي الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو" ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩٥ الجزء ١ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٥- محمد جابر بريقع وايهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م) : "التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٦- محمد جابر بريقع ، خيرية ابراهيم السكري (٢٠١٠م) : "المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي التحليل الكيفي الجزء الثاني) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٧- محمد حامد شداد (٢٠٠٦م) : "تأثير استخدام التدريب المتقاطع في المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعبين الجودو" ، بحث علمي منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٩ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- مي عصام محمد (٢٠٢٠م) : "تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدي للاعبين الجودو" ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٨٩ الجزء ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٩- نفين حسين محمود (٢٠١٧م) : "تأثير تدريبات Speed Agility Quickness S.A.Q على تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدى لاعبات رياضة الجودو" ، بحث علمي منشور ، المؤتمر العلمي الدولي السابع ، المرأة والرياضة .

٢٠- هاني عبد العزيز الديب (٢٠١٧م) : "تأثير تدريبات الكاسيو علي الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدي ناشئ كرة السلة" ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لعلوم الرياضة بالكويت ٢٨ - ٣١ نوفمبر ٢٠١٧م ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٢١- ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م) : "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين" ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .

ب. المراجع الأجنبية :

22- Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D (2000) :Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.

23- Delextrat, A., Grosgeorge, B. and Bieuzen, F. (2015) : Determinants of Performance in a New Test of Planned Agility for Young Elite Basketball Players. International Journal of Sports Physiology and Performance 10.

24- Mario jovanovic,goran sporis,darija omrcen, fred fiorentini (2011) : effects of speed, agility, quickness training methodon power performance in elite soccer players, journal of strength and conditioning research,25(5)/1285-1292.

25- Polman Remco , and Andrew Edwards (2009) : effects of SAQ training and small-sided gameson neuromuscular functioning in untrained subjects international journal of sports physiology and performance, 4,494-505.

26- Velmurugan G. & Palanisamy A (2012) : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume 3, Issue: 11,432.

- 27- **Yap, CW and Brown, LE (2000)** : Development of Speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. Strength Cond coach 9-12
- 28- **Young, W. B., & Farrow, D (2015)** : A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal.
- 29- **Zakwisk (1989)** : The relation ship bet ween the reaction speed and rustes of matches for judo sport Warsaw. London.
- 30- **Zoran Milanovic, et. al (2013)** : Effects of a 12 week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball a mong young soccer players.

" تأثير استخدام تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وبعض مهارات الرمي من اعلي للناشئين في رياضة الجودو "

مستخلص الدراسة

تهدف الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ومعرفة تأثيره علي الرشاقة التفاعلية وبعض المتغيرات البدنية وبعض مهارات الرمي من اعلي لناشئي الجودو ، وتمثلت عينة الدراسة في ١٤ ناشئ من فريق الجودو بنادي الرباط والأنوار ببورسعيد والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو تحت سن ١٧ سنة كعينة أساسية ، وتم اختيار ٨ لاعبين للدراسة الاستطلاعية ، وقد اسفرت نتائج الدراسة الي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الرشاقة التفاعلية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- ٢- أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو إلي تحسين في مستوى الرشاقة التفاعلية .
- ٣- أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو إلي تحسين في مستوى بعض المتغيرات البدنية وذلك في اختبارات (دفع الكرة الطبية ٣ كجم ، الوثب العريض من الثابت ، الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث ، الجري الزجراج بطريقة باور ٣ × ٤.٥ م ، نيلسون للاستجابة الحركية ، اختبار الكوبري ، باس المعدل للتوازن الديناميكي ، اختبار الرشاقة التفاعلية) لأفراد عينة الدراسة .
- ٤- أدي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو إلي تحسين في مستوى أداء بعض مهارات الرمي من اعلي (ايبون سيو ناجي ، تاي اوتشي ، هراي جوشي ، أو اتش جاري ، أوتشي ماتا ، أو أتش جاري + تاي أوتشي ، أو ستو جاري + هراي جوشي ، أو اتش جاري + أوتشي ماتا) لأفراد عينة الدراسة .

“The effect of using Sakyo exercises on reactive agility and some throwing skills from above for juniors in judo”

Summary of the research

The study aims to design a training program using Sakyo exercises and to know its effect on reactive agility, some physical variables, and some throwing skills from above for junior judo players. The study sample consisted of 14 juniors from the judo team at the Rabat and Al-Anwar Club in Port Said, who were registered with the Egyptian Judo Federation under the age of 17 years as a basic sample. 8 players were selected for the exploratory study, and the results of the study resulted in:

1- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in the level of interactive agility and some physical and skill variables in favor of the post-measurement.

2- The training program using Sakyo exercises led to an improvement in the level of reactive agility.

3- The training program using the Sakyo exercises led to an improvement in the level of some physical variables in the tests (medicine ball push 3 kg, broad jump from standing, inclined prone from standing for 10 seconds, zigzag running using the Power method 3 x 4.5 m, Nelson For motor response, bridge test, modified BASS for dynamic balance, reactive agility test) for individuals in the study sample.

4- The training program using sakyu exercises led to an improvement in the level of performance of some throwing skills from above (Ippon Seo Nagi - Tai Uchi - Harai Joshi - Oh Jari - Uchi Mata - Oh Jari + Tai Uchi - Oh Sto Gari + Harai Joshi, Or H Jari - Uche Mata) for members of the study sample.